

Pan de Elote Saludable

Sirve: 12 porciones

Ingredientes

- 1 taza** harina de maíz
- 1 taza** harina (todo uso)
- 1/2 taza** azúcar
- 2 cucharaditas** polvo para hornear
- 1/2 cucharadita** sal
- 1 taza** suero de leche, sin grasa
- 1/2 taza** puré de manzana, sin endulzar
- 4** claras de huevo (1/2 taza)
- 2 cucharadas** aceite vegetal

Preparación

1. Caliente el horno a 400°F. Engrase ligeramente un molde de 8 pulgadas cuadradas con aceite vegetal o aceite en aerosol.
2. Mezcle los ingredientes secos en un tazón mediano.
3. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien a mano.
4. Vierta la pasta en el molde engrasado y agite ligeramente para que se nivele bien.
5. Hornee hasta que un palillo inserto en el centro salga limpio, unos 25 minutos.
6. Deje enfriar un poco y luego corte en 12 rebanadas.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	N/A
Grasa total	N/A
Grasa saturada	N/A
Colesterol	0 mg
Sodio	N/A
Total de Carbohidrato	29 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	11 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Notas

Origen: Food and Health Communications, Inc., Cooking Demo II, p.166